

Rezepte der Woche

KW 15-2024



Bärlauch-Carbonara

Zutaten:

½ Bund Bärlauch
250 g Spaghetti
125 g Tofu (oder Speck)
1 EL Olivenöl
100 ml Sahne
4 EL Milch
2 Eier
4 EL Weißwein
50 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Bärlauch waschen und trockenschleudern. Die harten Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Tofu (oder Speck) in feine Streifen schneiden und in Olivenöl knusprig braten. Sahne, Milch, Eier, Weißwein, 2/3 des Bärlauchs und Parmesan pürieren und in der Tofu- bez. Speckpfanne kurz erwärmen. (Vorsichtig, damit das Ei nicht stockt). Spaghetti und restlichen Bärlauch unterheben und sofort servieren.

Copyright: Weiling Naturkost



Salat mit zwei Saucenvarianten

Zutaten:

Blattsalat nach Wahl
Sauce 1:
1-2 Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 EL Obstessig
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL körniger Senf
½ TL Kräutersalz
Sauce 2:
4 EL Olivenöl
1-2 EL Obstessig
2 Msp. Kräutersalz
1 EL Bärlauch-Pesto

Zubereitung:

Sauce 1:
Tomaten waschen, in große Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel sehr fein würfeln. Obstessig, Sonnenblumenöl, Senf und Kräutersalz mit dem Schneebesen cremig rühren. Über den vorbereiteten Salat gießen und alles leicht miteinander vermischen.

Sauce 2:
Die Zutaten zu einem Dressing verrühren. Über den vorbereiteten Salat gießen und alles leicht miteinander vermischen.

Copyright: Weiling Naturkost

Sellerieschnitzel mit Kräuterdip

Zutaten:

500 g Knollensellerie
1 Ei
2 EL Milch
100 g Semmelbrösel
30 g Sesam
100 g Mehl
2-4 EL Bratöl Olive
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Becher Schmand
250 g Quark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Sellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben im Dämpfeinsatz garen oder ca. 5 Minuten blanchieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Sesam vermischen. Selleriescheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Milch und schließlich in Semmelbrösel-Sesam-Mischung panieren und in Bratöl auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten ausbacken. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie klein hacken. Schmand, Quark, Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Panade kann auch gerne mit Kürbiskernen oder ungesüßten Dinkelflakes anstatt Sesam aufgepeppt werden. Sellerieschnitzel können auch sehr gut gefüllt werden: Dazu eine Scheibe Käse oder Schinken zwischen zwei Selleriescheiben (diese dann etwas dünner schneiden) legen und so gefüllt panieren.

Copyright: Ökokiste e.V.

